



てあら 手洗い・うがいも忘れずに!

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					乳製品	その他
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小学校5・6年 中止	15	木	ごはん	ますの 香味ソースかけ	さつま汁 うの花の炒り煮		ます みそ とりにく おから あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しろねぎ しょうが こんにやく ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小学校 621	小学校 25.6	小学校 18.2	小学校 311	小学校 2.3	乳製品	●うの花について・・・豆腐を作るときに豆乳をしぼって残った「おから」は、別名「うの花」といいます。大豆に含まれているたんぱく質やカルシウムに加えて、食物繊維が豊富に含まれています。
小学校 15・26年 中止	16	金	コッペパン	メンチカツ	わかめスープ ほうれんそうのサラダ	りんご ジャム	ぶたにく だいす ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ	コッペパン パンこ でんぶん りんごジャム	あぶら ごま	611	24.1	26.3	313	3.4	いも類	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。
★中学校3年生 卒業バイキング給食★ 中学校3年生のみなさんへ、少し早いですが卒業の記念にバイキング給食を実施します。楽しく、有意義な時間になしてください。メニューは当日のお楽しみですよ																			
19	月	丸型パン		デミグラスソース ハンバーグ	はくさいのクリームシチュー コールスローサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン スイートコーン	パン パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	669	28.3	31.2	456	3.3	きのこ類	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。
20	火	ごはん		いわしのかば焼き	だいこんのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		いわし みそ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん しめじ えのきたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	655	27.1	23.1	364	2.4	いも類	●高野豆腐について・・・昔から食べられている伝統食で、長期保存ができる大豆製品です。たんぱく質やカルシウムが豊富で、水で戻して簡単に調理ができるので、常備しておく便利な食品の一つです。
21	水	ごはん		★ピョンチャンオリンピック応援献立★ ビビンバ	じゃがいものスープ きくらげのナムル		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たけのこ たまねぎ はくさいキムチ もやし にんにく しょうが きゅうり きくらげ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	600	24.2	18.2	311	2.5	豆・大豆製品	★ピョンチャンオリンピック応援献立★ 韓国の平昌で2月9日から25日までオリンピック、3月9日から18日までパラリンピックが開催されています。がんばる選手のみなさんを応援しましょう!
22	木	ごはん		さごしのフライ	のっぺい汁 切干大根の酢の物		さごし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい しめじ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ さといも	あぶら	679	25.6	21.2	325	2.6	果物	はしを正しく持ちましょう はしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。正しいはしの持ち方を身につけ、日本の食文化を大切にしましょう。
23	金	ごはん		ポークしゅうまい	野菜スープ ビーフン炒め		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん パンこ こむぎこ ビーフン	ごまあぶら	623	23.0	18.0	284	3.1	豆・大豆製品	
26	月	小型米粉パン		かき揚げ	五目うどん 豚肉のしょうが炒め	チーズ	ちくわ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん さやいんげん こまつな ピーマン	たまねぎ はくさい スイートコーン キャベツ しょうが	こめこパン こめこ こむぎこ うどん さとう	あぶら	643	27.4	27.3	381	3.2	きのこ類	*上のはしは、エンピツを持つように持つ。 *下のはしは、薬指の上のせて親指で固定する。
27	火	ごはん		おから入り ミートローフ	コンソメスープ ポテトサラダ		ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん えのきたけ スイートコーン	ごはん パンこ さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ	686	24.0	24.5	298	2.2	魚介類	●じゃがいもについて・・・主にエネルギーのもとになる食品で、じゃがいもを主食として食べる国もあります。でんぶんに含まれたビタミンCは熱に強く、加熱をしても壊れないため、かせ予防に効果的です。
28	水	玄米ごはん		春巻き	マーボー豆腐 もやしののり和え		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし にんにく しょうが	げんまい ごはん はるさめ こむぎこ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	791	27.6	25.3	457	2.7	魚介類	●玄米について・・・玄米は白米よりビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいて、健康を保つために必要な栄養素が豊富です。また、かみごたえがあるので、歯やあごを丈夫にし、肥満予防にも効果的です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」をご覧ください。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)